

An abstract painting with vibrant colors like blue, red, purple, and green, featuring splatters and brushstrokes. The text is overlaid on this background.

# Trastorno de Ansiedad Generalizada:

**Cuando No Se Pueden  
Controlar Las Preocupaciones**

¿Se siente extremadamente preocupado por todo lo que le pasa en la vida, aunque que tenga pocas razones, o ninguna para estarlo?  
¿Se siente muy ansioso con tan solo tener que lidiar con las cosas de cada día? ¿Tiene miedo de que todo siempre le salga mal?

Si es así, puede que tenga un trastorno de ansiedad llamado trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

Instituto Nacional de la Salud Mental

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

## ¿Qué es el TAG?

Todos nos preocupamos por cosas como la salud, el dinero, o los problemas familiares en un momento u otro. Pero las personas que tienen TAG están sumamente preocupadas por estas y muchas otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse por ellas. Hasta llegan a ponerse muy ansiosas con tan solo lidiar con las cosas de cada día. Creen que las cosas siempre van a salir mal. A veces, las preocupaciones impiden a quienes tienen TAG realizar las actividades diarias.

El TAG se desarrolla lentamente. A menudo comienza durante la adolescencia o juventud. Los síntomas pueden mejorar o empeorar en distintos momentos, y a menudo empeoran en momentos de estrés.

Las personas que tienen TAG puede que visiten a un médico muchas veces antes de descubrir que tienen este trastorno. Les piden a los médicos que las ayuden a aliviar sus dolores de cabeza o problemas para dormir, que pueden ser síntomas del TAG, pero no siempre obtienen de inmediato la ayuda que necesitan. A los médicos les puede llevar algún tiempo asegurarse de que una persona tiene TAG y no otra enfermedad.



## ¿Cuáles son los signos y los síntomas del TAG?

Quienes tienen TAG padecen los siguientes síntomas:

- Se preocupan demasiado por las actividades de cada día.
- Tienen problemas para controlar sus preocupaciones constantes.
- Saben que se preocupan mucho más de lo que deberían.
- No se pueden relajar.
- Tienen problemas para concentrarse.
- Se sobresaltan con facilidad.
- Tienen problemas para dormir o permanecer dormidos.
- Se sienten cansados todo el tiempo.
- Tienen dolores de cabeza, dolores musculares, dolores estomacales o dolores inexplicables.
- Tienen dificultad para tragar.
- Temblores o tics (movimientos nerviosos).
- Están irritables, sudan mucho y se marean o les falta el aire.
- Tienen que ir al baño seguido.

## ¿Qué causa del TAG?

A veces el TAG es hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunas personas lo tienen y otras no. Los investigadores han descubierto que el miedo y la ansiedad involucran varias partes del cerebro.

Al aprender más sobre cómo funciona el miedo y la ansiedad en el cerebro, los científicos podrán crear mejores tratamientos. Además, los investigadores están intentando descubrir de qué manera el estrés y los factores ambientales pueden estar involucrados.

## ¿Cómo se trata el TAG?

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. El médico le realizará un examen para asegurarse de que no sea otro problema físico el que está causando los síntomas. El médico puede derivarlo a ver a un especialista de la salud mental.

Por lo general, el TAG se trata con psicoterapia, medicamentos o ambos.

**Psicoterapia.** El tipo de psicoterapia llamada terapia cognitiva-conductual es especialmente útil para tratar el TAG. Le enseña a la persona diferentes maneras de pensar, comportarse y reaccionar a distintas situaciones con el objetivo de ayudarla(o) a sentirse menos ansiosa o preocupada.

**Medicamentos.** Los médicos también pueden recetar medicamentos para ayudar a tratar el TAG. Hay dos tipos de medicamentos que se recetan con más frecuencia para tratar el TAG: los medicamentos ansiolíticos (medicamentos para controlar la ansiedad/los nervios) y los antidepresivos. Los medicamentos ansiolíticos son fuertes y existen diferentes tipos. Muchos hacen efecto de inmediato, pero generalmente no deben tomarse durante largos períodos de tiempo.

Los antidepresivos se usan para tratar la depresión, pero también sirven para tratar el TAG. Los antidepresivos pueden tardar varias semanas en hacer efecto. Estos medicamentos pueden causar efectos secundarios, como dolor de cabeza, náuseas o dificultad para dormir. Generalmente, para la mayoría de las personas, estos efectos secundarios no se convierten en un problema, en especial si se comienza con una dosis baja y se aumenta lentamente con el paso del tiempo. **Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario que tenga.**

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y efectivos para muchas personas, también pueden ser riesgosos para algunas, en especial para niños, adolescentes y adultos jóvenes. Se ha agregado una etiqueta de “caja negra”—el tipo más serio de advertencia que puede tener un fármaco recetado—a los medicamentos antidepresivos. Estas etiquetas les advierten a las personas que los antidepresivos pueden causar pensamientos suicidas o intentos de suicidio. Toda persona que tome antidepresivos debe ser supervisada de cerca, especialmente cuando comienza un tratamiento con estos medicamentos.

A algunas personas les va mejor con la terapia cognitiva-conductual, mientras que para otras son mejores los medicamentos. Incluso para otras, lo mejor es una combinación de los dos. Hable con su médico acerca de cuál es el tratamiento indicado para usted.



## ¿Qué se siente tener TAG?

**“Todo el tiempo me preocupaba por todo. No importaba que no hubiera señales de problemas, simplemente me alteraba. Tenía problemas para dormir por las noches, y no podía mantener la concentración en el trabajo. Me sentía enojado con mi familia todo el tiempo”.**

**“Consulté con mi médico y le expliqué mis preocupaciones constantes. Mi médico me envió a ver a alguien que sabe sobre el TAG. Ahora estoy tomando medicamentos y trabajando con un consejero para sobrellevar mejor mis preocupaciones. Tuve que trabajar duro, pero me siento mejor. Me alegra haber hecho esa primera llamada a mi médico”.**



National Institute  
of Mental Health

Contáctenos para obtener más información sobre el trastorno de ansiedad generalizada.

**National Institute of Mental Health**

Science Writing, Press, and Dissemination Branch

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-NIMH (6464)\*

Teléfono de texto/teletipo: 301-443-8431 o

1-866-415-8051\*

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

\*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. STR 11-4677